

令和4年4月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
8 金	【お祝いメニュー】 赤飯 鶏のから揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ かきたま汁 清見オレンジ 牛乳	小豆 鶏肉 卵 牛乳	米 もち米 ごま でんぷん 油 マカロニ	しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ 清見オレンジ	775	31.1
11 月	かみかみメニュー【れんこん】 うぐいすきなこ揚げパン ポトフ ひじきと蓮根のかみかみサラダ デコポン 牛乳	 うぐいすきなこ 豚肉 ウインナー ひじき ハム 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ しめじ しょうが れんこん きゅうり スイートコーン缶 冷凍えだまめ デコポン	789	28.2
12 火	たけのこごはん しいらのごまあえ 中華風サラダ 豆乳みそ汁 牛乳	油揚げ しいら 豆乳 牛乳	米 砂糖 でんぷん 油 ごま ごま油 じゃがいも	たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ さやえんどう しょうが にんにく レモン汁 もやし 小松菜 たまねぎ しめじ 万能ねぎ	782	36.9
13 水	ハニートースト ポークビーンズ 揚げごぼうのサラダ 清見オレンジ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター 油 はちみつ じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 清見オレンジ	771	29.6
14 木	ごはん 卵焼き お浸し 根菜ごま汁 清見オレンジ 牛乳	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さといも ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 だいこん ごぼう こんにゃく 万能ねぎ 清見オレンジ	778	31.7
15 金	【野菜の日】 チキンカレーライス 野菜70gのサラダ サイダーゼリー 牛乳	 鶏肉 粉チーズ 寒天 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン缶	816	21.5
18 月	スパゲティミートソース わかめと野菜のサラダ オレンジカップケーキ 牛乳	豚肉 粉チーズ 卵 わかめ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 冷凍グリーンピース もやし 小松菜 しょうが 長ねぎ オレンジジュース マーマレード	788	31.5
19 火	食育の日 日本の郷土料理【青森】 わかめごはん いかメンチ 野菜のごまだれ せんべい汁 牛乳	 わかめ いかすり身 たらすり身 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖 南部せんべい	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが スイートコーン缶 もやし 万能ねぎ 小松菜 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	781	32.2
20 水	ぶどうパン クリームシチュー 大豆とじゃこのサラダ 清見オレンジ 牛乳	鶏肉 豆乳 粉チーズ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが しめじ キャベツ きゅうり 長ねぎ 清見オレンジ	758	30.1
21 木	鮭チャーハン ミネストローネ 白玉フルーツミックス 牛乳	鮭 卵 ベーコン 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 冷凍白玉だんご	たまねぎ 長ねぎ にんじん 冷凍えだまめ キャベツ にんにく トマト水煮缶 しょうが みかん缶 パイン缶 黄桃缶	768	27.3
22 金	地産地消【小松菜】 ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいも入りきんぴらごぼう みそ汁 牛乳	 豚肉 豆腐 ひじき 卵 油揚げ わかめ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう 冷凍えだまめ キャベツ 小松菜	800	31.9
25 月	こぎつねごはん わかさぎのから揚げ 豚汁 清見オレンジ 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 わかさぎ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんじん しょうが 冷凍えだまめ にんにく だいこん こんにゃく ごぼう 長ねぎ 清見オレンジ	770	31.8
26 火	世界の料理【中華人民共和国】 シーチンチャオミェン 什錦炒麵(五目あんかけ焼きそば) 春雨スープ マーラーカオ 牛乳	豚肉 えび いか ベーコン 卵 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 油 ごま油 春雨 小麦粉 黒砂糖	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ水煮 チンゲンサイ 干しいたけ 長ねぎ しょうが レーズン	748	32.2
27 水	ごはん さばの辛みそだれ 野菜のしょうがじょうゆがけ めかたま汁 牛乳	さば めかぶ 卵 牛乳	米 砂糖 でんぷん	もやし にんじん 小松菜 しょうが たけのこ水煮 干しいたけ たまねぎ 万能ねぎ	798	29.7
28 木	マーボー丼 中華スープ ぶどうゼリー 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ベーコン 寒天 牛乳	米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが にら チンゲンサイ ぶどうジュース	800	29.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)



**ご入学・ご進級
おめでとうございます**

新1年生を迎え、新学期がスタートしました。

学校給食では、心と体の成長を促すことのできる、栄養バ
ランスのとれた食事の提供に努めていきます。本年度も安全でおい
しい給食を目指していきますのでご理解・ご協力よろしくお願
いいたします。

給食費について

2・3年生は4月は15日(金)が給食費の引き落とし日です。
ご使用口座の確認及び前日までの入金をお願いいたします。

1年生は5月16日(月)が始めの引き落とし日です。

毎月スムーズな引き落としができるようご協力をお願いいた
します。



メニューについて かみかみメニュー

毎月、よく噛むことを意識した「かみかみメニュー」を提供します。
4月は11日の「ひじきと蓮根のかみかみサラダ」です。



野菜の日

1日に野菜350g以上食べることを目標とした「食べよう野菜350
運動」にちなみ、1皿70gの野菜料理を提供します。1日に、1皿70g
の野菜料理を5皿食べることを目指しましょう！



食育の日 ~日本の郷土料理

給食では毎月19日を「食育の日」とし、日本各地の郷土料理を提供
します。4月は19日に青森県の郷土料理の「いかメンチ」と「せんべい
汁」を提供します。



世界の料理

毎月、様々な世界の料理を提供します。4月は26日に中国の「什錦炒麵(五目あ
んかけ焼きそば)」と「マーラーカオ」を提供します。

その他にも旬の食材を使用した献立や、季節の行事食など様々なメニューを提供し
ますので楽しみにしててください！